



CORSI ISTRUTTORE DI FITNESS



22 e 23 - 29 e 30 Maggio - 5 e 6 Giugno 2010

TECNICO DI FITNESS DI SALA ATTREZZI (BODY BUILDING E FITNESS 1° LIVELLO)

Programma teorico

Principi di Anatomia dell'apparato locomotore, principi di Fisiologia umana e correlazioni con l'esercizio fisico, principi di biomeccanica, composizione corporea, metabolismo basale e da esercizio fisico, principi di bioenergetica,, principi di Scienza dell'Alimentazione e della Nutrizione, il primo soccorso, il doping, casi clinico-sanitari e controindicazioni nella pratica dell'esercizio fisico, tecniche di lavoro, approccio all'attività e metodologia di lavoro del settore fitness, la comunicazione.

Programma pratico

Studio degli attrezzi e loro modalità di utilizzo: manubri, bilancieri, panche... Tecniche e metodologie di allenamento: come creare una tabella personalizzata e una scheda di allenamento.

Quote di partecipazione: 420 euro

TECNICO DI FITNESS DI SALA CORSI (AEROBICA E STEP 1° LIVELLO)

Programma teorico

Principi di Anatomia dell'apparato locomotore, principi di Fisiologia umana e correlazioni con l'esercizio fisico, principi di biomeccanica, composizione corporea, metabolismo basale e da esercizio fisico, principi di bioenergetica, principi di Scienza dell'Alimentazione e della Nutrizione, il primo soccorso, il doping, casi clinico-sanitari e controindicazioni nella pratica dell'esercizio fisico, tecniche di lavoro, approccio all'attività e metodologia di lavoro del settore fitness, la comunicazione.

Programma tecnico - pratico

La figura dell'insegnante - La musica - Cueing- Passi base (Aerobica e step) - Struttura di una lezione - tecnica e psicologia dell'insegnamento, la coreografia e metodi più usati, bilanciamento biomeccanico - insegnamento a specchio - Coreografie pronte per l'uso. Applicare allo step tutte le tecniche usate per l'aerobica, accenni di tecniche di condizionamento muscolare, stretching.

Quote di partecipazione: 450 euro

INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI

Segreteria Organizzativa:
lega Le Ginnastiche UISP Sicilia

Giovanni Verace - Tel. 328/8830925
e-mail: evento.fitness@libero.it

Presso la palestra

multiform
GYM CENTER

Via Val di Noto, 1 - Mazara del Vallo (TP)